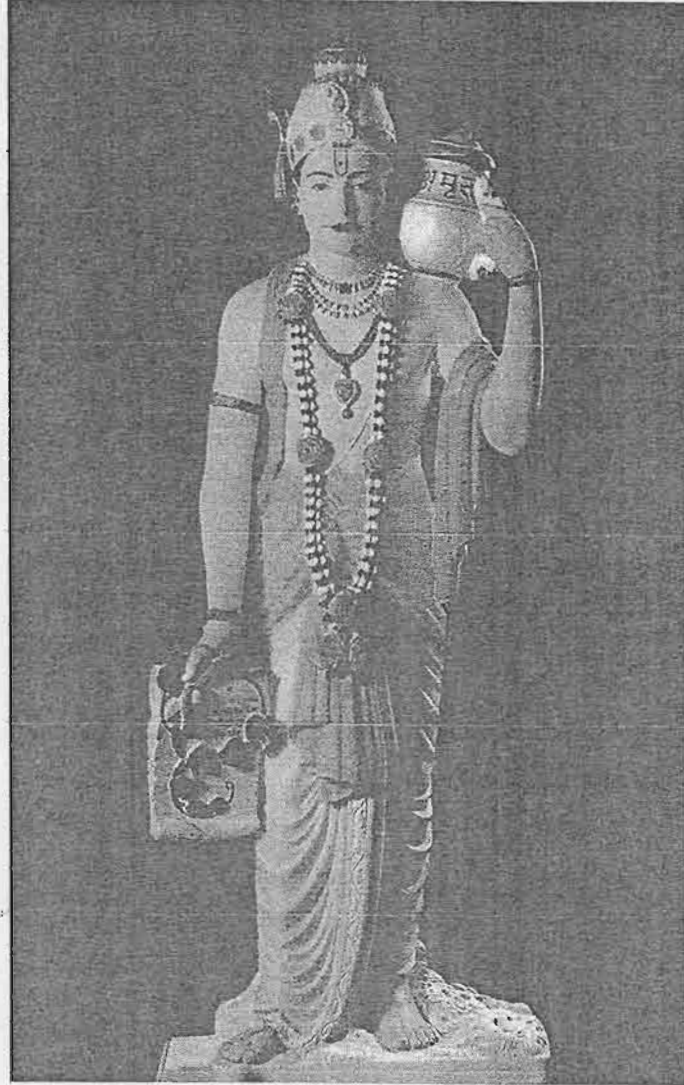


આયુર્વેદ માહિતી પુસ્તીકા



આયુર્વેદ શાખા

જિલ્લા પંચાયત ગાંધીનગર

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

આયુષ જ્ઞાન કસોટી

ઢાલા બાળકો તમે પેલી કહેવત તો સાંભળી જ હશે. “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા” અર્થાત્ દરેક પ્રકારના સુખોમાં પહેલું સુખ છે આપણું આરોગ્ય. જો આપણું આરોગ્ય બગડે (આપણે માંદા પડીએ) તો નિયમિત સ્કુલે જઈ શકાય ? સારું સારું ભણી શકાય ? આપણને ભાવતું ખાઈ શકાય ? આપણી મનગમતી રમત રમી શકાય ? તો જવાબ છે ના ! અને એટલે જ આપણે આપણું આરોગ્ય સાચવવું એ આપણી પહેલી જવાબદારી છે. જેના માટે આયુર્વેદ, યોગ, હોમિયોપેથી વગેરે આપણી મૂળભૂત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં નિરોગી લાંબા આયુષ્ય માટેના સરળ નિયમો બતાવ્યા છે. જેનો આપણે અભ્યાસ કરીએ અને જીવનમાં ઉતારીએ. જેથી આપણે સ્વસ્થ બનીએ. આપણે સ્વસ્થ બનીશું તો આપણો સમાજ સ્વસ્થ બનશે અને આપણો સમાજ સ્વસ્થ બનશે તો આપણો દેશ સ્વસ્થ અને સમૃદ્ધ બનશે.

આયુષ વિજ્ઞાન

મિત્રો, જ્યારે સ્વસ્થ આરોગ્યની વાત આવે ત્યારે હમણાંથી વધુ સાંભળવા મળતો શબ્દ છે આયુષ (AYUSH). તમને થશે આ ‘આયુષ’ શું છે ? તો આવો આપણે જાણીએ આયુષ વિજ્ઞાન અને તેના ફાયદા. તો તૈયાર છો ને આયુષ વિજ્ઞાન દ્વારા નિરોગી લાંબુ જીવન મેળવવા.

વિદ્યાર્થી મિત્રો આયુષ શબ્દ એ પાંચ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓના સમુહથી બનેલ શબ્દ છે. જે નીચે મુજબ છે –

- A – Ayurved (આયુર્વેદ)
- Y – Yoga (યોગ અને નેયરોપથી)
- U – Unani (યુનાની)
- S – Siddh (સિદ્ધ)
- H – Homiopathy (હોમિયોપેથી)



આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ

આયુષ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં પ્રથમ અક્ષર 'A' એટલે આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ. આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ એ આપણી મૂળભૂત ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. જે ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ જેવા અનેક સિદ્ધ ઋષિમુનિઓના જ્ઞાન તથા અનુભવથી રચાયેલ સચોટ વિજ્ઞાન છે. આયુર્વેદ શબ્દનો અર્થ થાય છે : આયુ (Life) + વેદ (Knowledge) અર્થાત્ આયુ (જીવન) જાણવાની પદ્ધતિ એટલે આયુર્વેદ અને તેથી જ આયુર્વેદને પાંચમો વેદ માનવામાં આવે છે. આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિના મુખ્ય બે ઉદ્દેશ છે –

- (૧) આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવું.
- (૨) રોગ અને રોગીની સારવાર કરવી.

આમ આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો પ્રથમ ઉદ્દેશ તો તંદુરસ્ત કેવી રીતે રહેવું (પ્રિવેન્ટીવ કેર) જ છે.

તો મિત્રો આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે પહેલાં તો આપણે સ્વસ્થ શરીર કોને કહીશું તે જાણીએ. આપણને રોગ ન થાય એટલે આપણે સ્વસ્થ કહેવાઈએ ખરા ? તો જવાબ છે ના. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં સ્વસ્થની વ્યાખ્યા કહેતા –

જેના (વાત, પિત્ત, કફ) ત્રણે દોષો સમ અવસ્થામાં હોય જેનો અગ્નિ સમ હોય, શરીરની (લોહી, માંસ, મેદ વગેરે) ધાતુઓ સમઅવસ્થામાં હોય તથા, મળમૂત્ર જેવી ઉત્સર્જન ક્રિયાઓ નિયમિત હોય તથા જેના આત્મા, ઈન્દ્રિય અને મન વગેરે પ્રસન્ન હોય તેને સ્વસ્થ કહેવામાં આવે છે અને મિત્રો મને કહેતા આનંદ થાય છે કે સ્વસ્થ (Health)ની આજ વ્યાખ્યા W.H.O. એ પણ સ્વીકારી છે.

ખરેખર તો વાત જાણે એમ છે કે આપણું શરીર એ આ વિશ્વનો જ એક નાનકડો અંશ છે. આ વિશ્વમાં જે રીતે હવા, તપતો સૂર્ય અને શીતળતા આપતો ચંદ્રમા આવેલ છે એજ રીતે આપણા શરીરમાં વાયુ, પિત્ત અને કફ નામના ત્રણ મૂળભૂત સંચાલકો રહેલા છે. જે શરીરની બધી જ જૈવિક / દેહધાર્મિક ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. જ્યાં સુધી તેઓ પ્રાકૃત અવસ્થામાં રહે છે ત્યાં સુધી આપણું શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે.

હવે મહત્વની વાત એ છે કે વાયુ, પિત્ત અને કફ (ત્રણ દોષો)ને પ્રાકૃત અવસ્થામાં રાખવા માટે અથવા તો પ્રદુષિત કરવા માટે બહારનું વાતાવરણ અને આપણી રોજિંદી ક્રિયાઓ બન્ને અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

તો બાળકો આપણે પણ સ્વસ્થ (તંદુરસ્ત) રહેવું છે ને ? જેના માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, સદ્વૃત્ત, આહાર-વિહારનું આયોજન વગેરેનું વિસ્તૃત વર્ણન આપેલ છે. જેનો આપણે સંક્ષિપ્ત પરિચય કેળવીએ તથા જીવનમાં અપનાવીએ.

આપણે સવારથી ઉઠીને સાંજ સુધીમાં કેટલા બધા કામો જાણે-અજાણે કરીએ છીએ. જેમાં કેટલાક કામો નિયમિત રીતે રોજ કરીએ છીએ. જેને દિનચર્યા કહીએ છીએ. આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં પણ સ્વસ્થ જીવન મેળવવા માટેની સરળ દિનચર્યા વર્ણવેલ છે. જેનો અમલ કરવાથી આપણે સીઝનેબલ રોગોથી રક્ષણ મેળવી સ્વસ્થ જીવન જીવી શકીએ છીએ. તો ચાલો આપણે આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં જણાવેલ દિનચર્યાને જાણીએ અને અપનાવીએ.

દિનચર્યા

બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠવું

પોતાના આયુષ્યની રક્ષા માટે આપણે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠવું જોઈએ. બ્રાહ્મ મુહૂર્ત એટલે સૂર્યોદય પહેલાંની ૯૬ મિનિટનો સમયગાળો અર્થાત્ સવારના ૪ થી ૬ વાગ્યાનો સમય ઉઠવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. ત્યારબાદ પાંચ મિનિટ ઈશ્વરનું સ્મરણ કરી પોતાનું તથા સર્વેનું સારું ઈચ્છવું.

ફાયદા :

- (૧) શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વનો સંચાર થાય છે.
- (૨) સવારની તાજી હવામાંથી ઓક્સિજન તથા ઓઝોનનો લાભ મળે છે.
- (૩) સૂર્યપ્રકાશના તમામ લાભો લઈ શકાય છે.
- (૪) તન અને મન શાંત રહે છે.

- (૫) રોજંદા કાર્યમાં સમયની ખેંચ ન રહેતા, દરેક કાર્ય માટે યોગ્ય સમય ફાળવી શકાતાં, કાર્ય માટેની દોડધામ/માનસિક તણાવથી બચી શકાય છે.
- (૬) પ્રાર્થના કરવાથી મન નિર્મળ અને સ્થિર થાય છે. આત્મવિશ્વાસ વધે છે. શરીર અને મન તંદુરસ્ત રહે છે.

❧ ઉષ્પાન - ઉઠીને તરત જ પાણી પીવું

સવારે ઉઠીને, કોગળા કરી આખી રાત તાંબાના પાત્રમાં ભરી રાખેલ પાણી (આશરે ૧ થી ૨ ગ્લાસ) પીવું તેને ઉષ્પાન કહે છે.

ફાયદા :

- (૧) શરીરના ત્રણે દોષો શાંત રહે છે.
- (૨) શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જણાય છે.
- (૩) પાચન સંસ્થાનના રોગો દૂર થવામાં મદદ મળે છે.
- (૪) કબજિયાત દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

❧ અભ્યંગ તેલ - માલિશ

આખા શરીરે (તલ, સરસવ કે બીજા ઔષધ-સિદ્ધ) તેલથી માલિશ કરવાની ક્રિયાને અભ્યંગ કહે છે. પવન ન આવતો હોય, તેવા સ્વચ્છ સ્થાનમાં આખા શરીરે ઉપરથી નીચેની તરફ તથા સાંધાના સ્થાનમાં ગોળાકારે માલિશ કરવું. વસંતઋતુ તથા વર્ષાઋતુ સિવાય દરેક ઋતુમાં રોજ માલિશ કરવું અને ત્યારબાદ જ વ્યાયામ તથા સ્નાન કરવું.

- ફાયદા :**
- (૧) શરીર મજબૂત, સુદૃઢ અને સુરોળ બને છે.
 - (૨) ચામડી સુંવાળી, કાંતિવાન અને સ્નિગ્ધ બને છે.
 - (૩) રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
 - (૪) ખૂબ શ્રમ કરવા છતાં થાક લાગતો નથી.

❧ વ્યાયામ / કસરત

સવારનો કુણો તડકો તથા ચોખ્ખી હવા મળે તેવી ખુલ્લી જગ્યામાં નિયમિત રોજ વ્યાયામ (કસરત) કરવો જોઈએ. સ્વસ્થ માણસે શરીરની અડધી શક્તિ ખર્ચાય અર્થાત્ કપાળમાં કે બગલમાં પરસેવો વળે અને હાંફ શરૂ થાય તેટલી કસરત નિયમિત કરવી જોઈએ. ખૂબ જ ગરમીમાં તથા જમીને તરત જ તથા વધુ પડતો વ્યાયામ ન કરવો જોઈએ.

- ફાયદા :** (૧) શરીરનાં અંગો સુંદર, ઘાટીલાં અને મજબૂત થાય છે.
 (૨) શરીર હળવું થાય છે. કામ કરવામાં ઉત્સાહ મળે છે.
 (૩) રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
 (૪) માનસિક એકાગ્રતા કેળવાય છે. શારીરિક શક્તિ વધે છે.

શૌચક્રિયા

મળ, મૂત્ર, વાઘુટ, ભૂખ, તરસ, ઉંઘ, છીંક વગેરે કુદરતી આવેગો છે. જેને રોકવાથી જાત-જાતના રોગો થાય છે. તેથી આળસ, શરમ, ચિંતા વગેરે કારણો આ કુદરતી વેગો રોકવા નહીં તથા શૌચક્રિયામાં નિયમિત રહેવું. શૌચક્રિયા બાદ સાબુથી હાથ ધોવાની ટેવ અવશ્ય રાખવી.

સ્નાન

ત્વચામાં અસંખ્ય ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રો હોય છે. જેમાં દિવસ દરમિયાન પરસેવો, ધૂળ, રજકણો વગેરે જમા થાય છે અને તેને સાફ ન કરીએ તો ચામડીના વિવિધ રોગો થવાની શક્યતા થાય છે. તેથી જ આપણે નિયમિત ચોખ્ખા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્નાન વખતે ગરમ પાણી માથા પર કે મોઢા પર ન નાંખવું જોઈએ. તથા ડોક, ગરદન, બગલ, જાંઘ, સાથળો વચ્ચેનો ભાગ વગેરેની ખાસ ધ્યાન રાખીને સફાઈ કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ સ્વચ્છ કોરા ટુવાલથી શરીરને લુછીને કોરું કરવું. બને તો પોતાનો ટુવાલ અલગ રાખવો. હલકી ગુણવત્તાવાળા ક્રીમ, પાવડર, સાબુ, શેમ્પુ વગેરેનો ઉપયોગ ન કરતા આંબળા, અરીઠા, સુખડ, લીંબુ, હળદર વગેરે કુદરતી સૌંદર્ય પ્રસાધનોનો ઉપયોગ કરવો.

નખ

આપણે નિયમિત પણે નખ કાપવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, કારણ કે નખ સ્વચ્છ અને કાપેલા ન રાખીએ તો નખમાં મેલ જમા થાય છે. જે જમંતી વખતે પેટમાં જઈ અનેક રોગો કરે છે.

દાંતની સંભાળ

બાવળ, વડ, કણજી, લીમડો, ખેર, સાદડ, બોરસલ્લી વગેરે ઔષધિઓના સડા વગરના તાજા દાંતણને ચાવીને, પેઢાને નુકસાન ન થાય તેમ દાંત સાફ કરવા. દાંતણના અભાવે સારી જાતનું બ્રશ તથા દંતમંજનનો પણ હળવા હાથે ઉપયોગ કરી શકાય. દિવસમાં બે વાર તો અચૂક દાંતણની ટેવ રાખવી. જેમાં સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે. જેથી આખી રાત દાંતમાં ખોરાકના કણ ભરાયેલા ન રહે અને દાંત સડાથી

અટકે. દાતાણ બાદ જીભને નુકશાન ન થાય તેમ ઊલ ઉતારવાની ટેવ પણ રાખવી જોઈએ.

દાંતના રોગોથી બચવા વધુ પડતા ઠંડા, ગરમ તથા કઠણ પદાર્થો ન લેવા તથા દાંત ખોતરવાની ટેવથી બચવું. જડબાની તંદુરસ્તી માટે થોડા તલ ચાવીને ખાવા હિતાવહ છે.

તલનું તેલ અને સિંધવ મિશ્રણ કરી દાંત ઉપર લગાવવું દાંત માટે હિતકર છે.

❧ કાનની સંભાળ

કાનનું ઠંડી, પવન અને પાણીથી રક્ષણ કરવું અર્થાત્ ખૂબ પવન, મુસાફરી વખતે કાનમાં રૂ રાખવું તથા નહાતી વખતે કાનમાં પાણી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. કાનમાં કોઈ વસ્તુ વાગે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવું અર્થાત્ સળી વગેરે પદાર્થો દ્વારા કાન ખોતરવાની ટેવથી દૂર રહેવું. તેવી જ રીતે મોટેથી ઘાંટા પાડીને બોલવું, બહુ કઠણ પદાર્થો ચાવવા વગેરે પણ કાનને નુકશાનકારક છે. તેજ રીતે નાકમાં પણ કોઈ નુકશાનકારક પદાર્થ નાખવો નહીં. પવન તથા ઠંડીની ઋતુમાં નાકમાં દીવેલ અથવા ગાયનું ઘી લગાડવું હિતકર છે.

❧ આંખોની સંભાળ

મિત્રો આંખ એ કુદરતે આપણને આપેલું અણમોલ રતન છે. જેની આપણે આજીવન સંભાળ રાખવી જોઈએ. જેના માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર દ્વારા સુચવેલ કેટલાક નિયમો જોઈએ.

- (૧) દિવસ દરમ્યાન બે થી ત્રણ વાર ચોખ્ખા પાણીથી આંખો ધોવાની ટેવ રાખવી.
- (૨) ડોડી, પાલક, તાંદળજો, આમળા, ધાણા, દ્રાક્ષ, દાડમ, ગાજર વગેરેનો ખોરાકમાં છુટથી ઉપયોગ કરવો.
- (૩) પવન, રજકણ, તીક્ષ્ણ / ઉષ્ણ વસ્તુઓ તેમજ સૂર્યપ્રકાશ વગેરેથી આંખનું રક્ષણ કરવું.
- (૪) ખુલ્લા પગે તથા ખુલ્લા માથે તડકામાં બહુ ફરવું નહીં.
- (૫) આંખને ગરમ પાણી તથા વરાળથી બચાવવી તથા નહાતી વખતે માથા ઉપર ગરમ પાણી નાખવું નહીં.
- (૬) ખૂબ જ પ્રકાશમાં કે અપૂરતા પ્રકાશમાં તથા આંખોને વધુ શ્રમ પડે તેવું વાંચન-લેખન ટાળવું.
- (૭) નિયમિત, વધુ પડતું તથા સતત ટી.વી. કે કોમ્પ્યુટર વર્ક ટાળવું.

(૮) જમ્યા પછી પાણીથી હાથ ધોયા બાદ તે ભીના હાથને થોડો સમય આંખ ઉપર રાખવો આંખને ફાયદાકારક છે.

આહાર વિષે આયુર્વેદ

વિદ્યાર્થી મિત્રો, “આહારજ્ઞાનમાં અર્ધું સ્વાસ્થ્ય”. એ સૂત્ર તો આપ જાણો જ છો. એટલે કે આપણે ખોરાક-પાણીનું જ્ઞાન બરોબર મેળવી લઈએ અને તે મુજબનું આચરણ કરીએ તો આપણે મોટાભાગની બીમારીઓથી બચી શકીએ અને એટલે જ જીભને ગમે તે નહીં પણ પેટને ગમે તેવો આહાર લઈએ. મિત્રો આપણી તંદુરસ્તી માટે આપણે સમતોલ આહાર લેવો જરૂરી છે. તો પહેલાં તો સમતોલ આહાર વિશે ટૂંકમાં જાણીએ.

● સમતોલ આહાર

જેમાંથી શરીરને યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રોટીન, કાર્બોહિડ્રેટ, સ્નિગ્ધ પદાર્થો, વિટામિનો, ખનીજદ્રવ્યો તથા પાણી મળી રહે તેને સમતોલ આહાર કહીશું અને આ બધું શામાંથી મળે તે તો આપ જાણો છો ને ? જેમકે, ચણા, મગ, તુવેર વગેરે કઠોળ તથા દૂધમાંથી પ્રોટીન. ગોળ, ખાંડ, બટાકા, શક્કરીયા જેવા કંદમૂળમાંથી કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો. દૂધ તથા દૂધની બનાવટોમાંથી સ્નિગ્ધ પદાર્થ. લીલા શાકભાજી, ફળો, ઘઉં, જુવાર, બાજરી જેવા ધાન્યોમાંથી શરીરના વિકાસ માટે જરૂરી વિટામિન્સ તથા ખનીજો મળી રહે છે અને તેથી જ આપણે ફણગાવેલ કઠોળ (મગ-ચણા), ભાખરી, રોટલો, બટાકાપૌંઆ, સીંગ, ચણા, ગોળ, ખજૂર, કોપરું, તલસાંકડી, ઋતુ પ્રમાણેના ફળો, શાકભાજી, સુકોમેવો, દૂધ વગેરેનો જમવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

હવે આપણે આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં જણાવેલ આહાર અંગેના સરળ નિયમો જોઈએ.

- (૧) સ્વસ્થ શરીર માટે તાજો, સુપાચ્ય, પૌષ્ટિક અને છ રસો (ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, ગળ્યો, તુરો) વાળો આહાર જરૂરી છે.
- (૨) આપણે ખોરાકનું પ્રમાણ આપણી ભૂખ અને પાંચનશક્તિ મુજબ નક્કી કરવું જોઈએ.
- (૩) જરૂર કરતાં વધુ આહાર કે ઓછો આહાર એટલે રોગોને નિમંત્રણ.
- (૪) જમતી વખતે ક્રોધ, શોક, ભય, ચિંતા, ઈર્ષા વગેરે છોડીને ભોજનમાં જ ધ્યાન રાખીને શાંતિપૂર્વક, ખૂબ ચાવીને ભોજન કરવું.

- (૫) ટી.વી. જોતા-જોતા, રમતા-રમતા ભોજન કરવું નહીં.
- (૬) બપોરના ભોજન સાથે મોળી છાશ અને સાંજના ભોજન બાદ દૂધ લેવું અમૃતતુલ્ય ગણ્યું છે.
- (૭) જંક ફૂડ, ફાસ્ટ ફૂડ, ખુલ્લી અને અસ્વચ્છ જગ્યામાં રાખેલ બજાર ખોરાક તથા કાચો / બળેલો ખોરાક ન લેવો.
- (૮) જમીને તરત જ દોડવું, કસરત, મુસાફરી વગેરે ન કરવું.
- (૯) દુધની સાથે ખાટા ફળો, ગોળ, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, કઢી, દહીં, છાશ, અથાણા, મીઠું (નમક), માંસ, માછલી વગેરે વિરુદ્ધ આહાર કહ્યો છે. જે અનેક રોગો પેદા કરે છે.
- (૧૦) જમતા પહેલા સાબુથી હાથ ધોવાની ટેવ અચુક પાડવી.
- (૧૧) દૂધને ગરમ કર્યા બાદ જ ઉપયોગમાં લેવું.
- (૧૨) “ખાઓ ભાજી તો તબિયત સાજી” એટલે જ ઋતુ મુજબના તાજા શાકભાજી, ફળો વગેરેનો ચોખ્ખા પાણીથી ખૂબ જ ધોઈને ખોરાકમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- (૧૩) પેપ્સી જેવા ઠંડા પીણાની જગ્યાએ લીંબુ, વરિયાળી, ગુલાબ વગેરેનું શરબત કે તડબુચ, દાડમ, સંતરા વગેરેના જ્યુસ પીવા ફાયદાકારક છે.

❧ પાણી વિષે આયુર્વેદ

વિદ્યાર્થી મિત્રો આપણે જાણીએ છીએ કે જળ વિના જીવન શક્ય નથી. આપણા શરીરમાં આપણા વજનથી બે તૃતીયાંશ ભાગ પાણી છે અને એટલે જ કહ્યું છે કે પાણી અને વાણી વિચારીને વાપરો. તો આપણે પણ આરોગ્યને ઉપયોગી પાણી બાબતે જાણકારી મેળવીએ અને તેનો ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ રહીએ.

- (૧) અશુદ્ધ, ડહોળું, ખુલ્લું, અતિશય ઠંડુ કે અતિશય ગરમ પાણી અનેક રોગોનું કારણ બને છે. માટે પાણી હંમેશાં સ્વચ્છ, ગાળેલું અને જરૂર પડે ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પીવું જોઈએ.
- (૨) પીવાના પાણી માટે માટલામાં ડોયાનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો અથવા નળવાળા માટલાનો ઉપયોગ કરવો.

- (૩) દિવસમાં જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે એક સાથે વધુ માત્રામાં પાણી ન પીતાં થોડું-થોડું અને વારે-વારે પાણી પીવું જોઈએ.
- (૪) જમતા પહેલા વધુ પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. જેની અસર આપણા ખોરાકના પાચન ઉપર થાય છે. તે જ રીતે જમ્યા બાદ તરત જ વધુ પાણી પીવાથી પણ આરોગ્યને નુકશાન થાય છે. માટે જમતા વચ્ચે પાણી પીવું અમૃત સમાન કહ્યું છે.
- (૫) તળાવ, ખાબોચીયા, અશુદ્ધ કૂવા વગેરેનું પાણી ટાઈફોઈડ, કોલેરા, કમળો જેવા અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તેવા પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો.
- (૬) ઘરની આસપાસ વધુ સમય પાણી ભરાયેલું રહે તો મચ્છરનો ઉપદ્રવ થાય અને તેનાથી મલેરીયા, ડેન્ગ્યુ જેવા ગંભીર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી ગામની કે ઘરની આસપાસ પાણી ભરાયેલું ન રહે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

ઋતુચર્યા

મિત્રો, કેલેન્ડરમાં દરરોજ બદલાતા દિવસો, મહિનાઓ, વર્ષ કે આપણી ઉંમર આ બધું જ સમયનાં સંદર્ભમાં ગણવામાં આવે છે. જે અન્યથા આપણે વર્ષને કુલ છ ઋતુઓમાં વિભાજિત કરેલ છે. — હેમંત અને શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ તથા વર્ષા અને શરદ. બાળકો આ બે બે ઋતુઓનાં જોડકાં એ ક્રમશઃ શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસાની ઋતુઓ બતાવે છે. એ તો તમે જાણો જ છો.

આપણને એ અનુભવ છે કે શિયાળાની ઋતુમાં જ્યારે ઠંડી ખૂબ હોય છે ત્યારે આપણને ભૂખ પણ ઘણી વધારે લાગે છે અને આપણે ખજૂર, ખારેક, ચીક્કી, અડદિયા પાક જેવી વસ્તુઓ પણ ખાઈએ છીએ. પરંતુ એટલી બધી ભૂખ આપણને ઉનાળા કે ચોમાસામાં લાગતી નથી. વળી, ઉનાળાનાં તડકા પડે ત્યારે તો આપણને બધું જ જમવાનું બાજુ પર મૂકી ઠંડા-ઠંડા શરબત અને ફળોનો રસ પીવાની બહુ ઈચ્છા થતી હોય છે.

આ રીતે અલગ અલગ ઋતુમાં આપણને અલગ-અલગ વસ્તુઓ ખાવાની ગમે છે. આવું શા માટે બને છે ?

અલગ-અલગ ઋતુઓનાં આગમન સાથે બહારના વાતાવરણમાં ફેરફાર થાય છે. આ ફેરફાર આપણા શરીરમાં રહેલ વાયુ, પિત્ત અને કફની ગુણવત્તામાં ફેરફાર કરે છે અને તેની અસરો શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓ પર પણ થાય છે. પરિણામે, ઋતુ પ્રમાણે આહાર-વિહારનું ધ્યાન ન રાખીએ તો આપણું શરીર રોગીજ બને છે અને તેથી જ ઋતુ બદલાય એટલે તરત જ આપણને શરદી, ઉધરસ કે તાવ અથવા તો અન્ય કોઈ નાની મોટી તકલીફો થાય છે અને આપણે ડોક્ટર પાસે દવા લેવા જવું પડે છે. હવે જો બહારના વાતાવરણમાં થતા ફેરફારને અનુરૂપ થવા માટે આપણે પહેલેથી જ આપણા આહાર-વિહારમાં પણ જરૂરી ફેરફાર કરી દઈએ તો આપણે આ બધી નાની-મોટી બીમારીઓથી બચી શકીએ છીએ.

તો આવો, આપણે શીખીએ / જાણીએ કે ઋતુ બદલાવાની સાથે સાથે આપણી જીવનશૈલીમાં કેવા પ્રકારનાં ફેરફાર કરવા જોઈએ.

શિયાળો : હેમંત અને શિશિર ઋતુ

કારતક, માગશર, પોષ અને મહા આ ચાર મહિનાનો શિયાળો બને છે તેમાં પહેલા બે મહિના દરમિયાન હેમંત ઋતુ અને પછીના બે મહિના પોષ અને મહા મહિનાને શિશિર ઋતુ ગણવામાં આવે છે.

હેમંત અને શિશિર ઋતુ :

હેમંત ઋતુ એટલે ઓછી-ઓછી ગુલાબી ઠંડી અને શિશિર ઋતુ એટલે કડકડતી ઠંડી. શિયાળાના સમયમાં વાતાવરણ ઠંડું અને સૂકું હોય છે. એટલે, એ જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ રૂક્ષતા વધે છે. ઉપરાંત ચયાપચયની ક્રિયાનો દર પણ વધારે રહે છે. આથી આ સમય દરમિયાન જે ખાઈએ એ સરળતાથી પચી જાય છે અને આપણને ભૂખ પણ વધુ લાગે છે. રૂક્ષતાનાં લીધે ચામડી પણ સૂકી

રહે છે. શરીરનું આ લૂખાપણું દૂર કરવા શરીરને બહાર અને અંદર એમ બન્ને તરફ સ્નિગ્ધતા / સ્નેહયુક્ત પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી બને છે.

❧ સવારે ઉઠીને શું કરવું ? :

- સવારે ઉઠી નિત્યકર્મથી પરવારી આખા શરીરે તલ અથવા તો સરસવનાં નવશેકા ગરમ તેલથી માલીશ કરવું. માલીશ કરવાથી ચામડી સૂકી થતી નથી, તેમાં સુંદર ચમક આવે છે અને સ્વસ્થ બને છે. સાંધાઓની તાકાત વધે છે, શરીરનો થાક દૂર થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે. શરીર તંદુરસ્ત બને છે.
- માલીશ કર્યા બાદ વ્યાયામ કરવાથી શરીરના દરેક અંગ-અવયવોને કસરત મળી રહે છે. તેમાં લોહીનું પરિભ્રમણ યોગ્ય રીતે થાય છે અને તેમાં રહેલ કચરો પરસેવા દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.
- વ્યાયામ કર્યા પછી ચણા / બાજરાના કે જવના લોટથી ઘસીને ગરમ પાણીથી નાહી લેવું.

❧ ખોરાક :

અગાઉ કહ્યું એમ શિયાળાની આ બન્ને ઋતુઓમાં (હેમંત અને શિશિર) આપણને ભૂખ વધારે લાગે છે. ઉપરાંત શરીરમાં પણ રૂખાપણું આવી ગયું હોય છે. આથી શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા અને તેની તાકાત બનાવી રાખવા સુખડી, અડદિયા ઉપરાંત તલ, શીંગ અને ચણાદાળમાંથી બનાવેલ ચીક્કી, તલનું કચરિયું વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- શિયાળામાં શાકભાજી તાજા અને રસદાર હોય છે. લીલા શાકભાજીનો સૂપ ઘી થી વધારીને લેવો ખૂબ જ ઉપયોગી છે. લીલા શાકભાજીમાંથી મળતાં વિવિધ વિટામિન્સ અને અન્ય પોષક તત્ત્વો શરીરના અવયવોને તંદુરસ્ત રાખવામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે.
- ઠંડીનો સમય હોવાથી ન્હાવામાં તથા પીવામાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. જેથી પાચનને લગતી સમસ્યા ન થાય તેમજ શરીરની ગરમી જળવાઈ રહે છે.
- શરીરને ઠંડીથી રક્ષણ આપવા ગરમ કપડાં પહેરી રાખવા.

ઉનાળો – વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુ

ઉનાળાના ચાર મહિના એ વસંત અને ગ્રીષ્મ એમ બે ઋતુમાં વિભાજિત થયેલા છે. મકરસંક્રાન્તિ બાદ ઉત્તર બાજુથી આવતા સૂર્યના કિરણો હવે ધીમે-ધીમે સીધા થતા વાતાવરણમાં ઠંડી ઓછી થઈ અને ગરમીનો સંચાર થવા લાગે છે અને સમય જતા ધીમે ધીમે (દોઢ-બે મહિનામાં) અસહ્ય ગરમી શરૂ થઈ જાય છે.

શિયાળામાં ગોળ, તલ, ઘી, અડદિયા વગેરે ખાધા હોય, આ બધી જ વસ્તુઓ સ્વભાવે ચીકણી હોવાથી શરીરમાં ચીકાશ અને કફ વધી જાય છે અને કફ જેમ જેમ ગરમી પડે તેમ ઓગળે છે. પરિણામે આપણે કફના લીધે થતા રોગો જેવા કે શરદી, ખાંસી, તાવ વગેરે આ ઋતુમાં વધુ જોવા મળે છે.

આ રોગો થતા અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ, આવો સમજીએ.

❧ ખોરાક :

શિયાળો પૂરો થાય અને ઉનાળો શરૂ થાય એટલે તરત જ આપણે ખોરાકમાં બદલાવ કરી નાખવો જોઈએ. ખોરાક સરળતાથી પચી જાય તેવો અને ઓછી ચીકાશવાળો (ઓછા ઘી-તેલ વાળો) લેવો જોઈએ. એટલે કે ઉનાળાની ઋતુમાં તળેલી વસ્તુઓ ઓછામાં ઓછી ખાવી જોઈએ.

- મીઠા ફળો જેમ કે કેરી, ચીકુ ફળોનાં રસનો ઉપયોગ ખૂબ કરવો.
- ધાણી, દાળીયા જેવી સૂકી વસ્તુઓનો નાસ્તામાં વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.
- ઉનાળો એ આદાન કાળની ઋતુ છે. સૂર્યની ગરમીનાં લીધે ઓગળતા કફને દૂર કરવા થોડું આદુ નાખીને ઉકાળેલું પાણી પીવું જોઈએ. પાણીમાં બે-ત્રણ ચમચી મધ નાખીને લઈ શકાય. આમ કરવાથી ઉનાળાની શરૂઆત એટલે કે વસંતઋતુમાં કફનાં લીધે થતા રોગોને અટકાવી શકાય છે.

- ઠંડા, ઘરે બનાવેલા શરબતો જેમ કે વરીયાળી, ગુલાબ અથવા તો દ્રાક્ષ અને ફાલસાનું શરબત, એલચી કે તજ નાખીને બનાવેલ શરબત ઇત્યાદિ પીવું જોઈએ.
- ઉનાળાની ગરમીમાં તાજો શ્રીખંડ સરસ તાકાત આપે છે.
- માટલાનું ઠંડુ પાણી જ પીવું જોઈએ.

❧ ખાસ ધ્યાન રાખવું :

- ઉનાળાની હજુ તો શરૂઆત હોય છે. ત્યારે એકદમ ઠંડાપીણા — ફીજનું પાણી, આઈસ્ક્રીમ અથવા તો કોઈપણ બીજી ઠંડી કે પચવામાં ભારે / વાર લાગે તેવી વસ્તુઓ / ખોરાક લેવા નહીં.
- બહુ ઘી-તેલ કે ચીકાશવાળા, તળેલા, ખાટા અને વધારે પડતા ગળપણ વાળા પદાર્થો, ચીકાશવાળા પદાર્થો જેવા કે ચીઝ, ઘી, મેંદાની બનેલી વસ્તુઓ (બ્રેડ-પાઉં), ખાટા કે આથાવાળા ખોરાક આ ઋતુમાં બિલકુલ લેવા જોઈએ નહિ.
- સાંજના સમયે અથવા તો જ્યાં ઘણા બધા વૃક્ષો હોય, સૂર્યનો તાપ ઓછો આવતો હોય, પાણી છંટકાવ કરેલ ઠંડી જમીન હોય અથવા તો જ્યાં ફુવારાઓ હોય તેવા બગીચામાં રમવા જવું જોઈએ.

❧ ઉનાળામાં આટલું ન જ કરવું :

- તીખું, ખાટું, ખારું, ચટપટી વસ્તુઓ (જે જોતા જ મોઢામાં પાણી આવે અને ખાવાની ઇચ્છા થઈ આવે), આથાવાળી વસ્તુઓ જેમ કે ઢોકળા, ઈડલી, ઢોંસા બિલકુલ ખાવા નહીં.
- સૂર્યનાં તડકામાં બપોરના સમયે ક્યારેય ફરવા નીકળાય નહિ, નહીંતર ઝાડા, ઉલટી, નસકોરી ફૂટવી, તાવ આવવો આવી બધી તકલીફો થાય છે.

ચોમાસું : વર્ષાઋતુ અને શરદઋતુ

ચોમાસાના ચાર મહિના એ વર્ષા અને શરદ એમ બે ઋતુમાં વિભાજિત થયેલ છે. જેમાં –

વર્ષાઋતુ :

આ ચોમાસાની શરૂઆત છે. ચોમાસાનું વાદળોવાળું આકાશ અને ભેજવાળી હવાના લીધે આપણી પાચનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. પરિણામે ખોરાક લેવામાં બરાબર ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો પાચનતંત્રને લગતા રોગો જેમકે ઝાડા, ઉલટી, અપચો ઉપરાંત દૂષિત પાણીથી થતા રોગો, જેવાકે કમળો, ટાઈફોઈડ, કોલેરા વગેરે થઈ શકે છે. ઉપરાંત આપણી આસપાસ પાણી ભરાયેલું ન રહે તે ખાસ જોવું. જેથી મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન થાય અને મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ વગેરેથી બચી શકાય.

શું ખાવું જોઈએ ? :

- ફળો જેવા કે મોસંબી, સંતરા, દ્રાક્ષ, શેતુર.
- જમવા સાથે થોડા પ્રમાણમાં આદુ દરરોજ લેવું જોઈએ.
- ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી લેવું જોઈએ.
- સરળતાથી પચી જાય એવો ગરમ અને તાજો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- આદુ, લીંબુ અને ફુદીનાનું બનાવેલ શરબત લઈ શકાય.
- ઘરનો બનાવેલ અને તાજો ખોરાકનો જ ભોજનમાં ઉપયોગ કરવો.

શું ન કરવું ? :

- ખુલ્લા પગે બહાર ફરવું જોઈએ નહિ.
- બહારથી આવ્યા પછી હાથ અને પગ ગરમ પાણી અને સાબુથી બરાબર સાફ કરવા.
- વાસી, ઠંડો કે બજાર ખોરાકનો બિલકુલ ઉપયોગ કરવો નહિ.

શરદઋતુ :

ચોમાસાના ચાર મહિના પૈકી પહેલા બે મહિના એટલે વર્ષાઋતુ અને પછીના બે મહિના એટલે શરદઋતુ. વાતાવરણમાં થતા ફેરફારોના લીધે આ ઋતુ વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે. વર્ષાઋતુમાં આકાશ વાદળોથી ઘેરાયેલું ભેજવાળું તથા ઠંડુ હોય છે. જ્યારે શરદઋતુમાં તેનાથી એકદમ વિપરીત સૂર્યનો આકરો / તીખો તાપ પડવાની શરૂઆત થાય છે અને તેથી જ આ ઋતુમાં આપણી બિમાર થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. વર્ષા દરમિયાન એકઠા થયેલ પાણીને કારણે આ ઋતુમાં પાણીજન્ય રોગચાળો, મચ્છરજન્ય રોગચાળો વિશેષ જોવા મળે છે અને તેથી જ આ ઋતુમાં આપણે વિશેષ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. તો હવે સમજ્યાને કે વડીલો આપણને “શતં જીવેત શરદં”ના આશીર્વાદ કેમ આપે છે ?

શું ખાવું જોઈએ ? :

મિત્રો, આપણે જાણીએ છીએ. શરદપૂર્ણિમાએ શરદઋતુનો તહેવાર છે. તેમાં આપણે ચંદ્રની શીતળતા (ચાંદની)માં રાખેલ દૂધપૌંઆ ખાઈએ છીએ. એનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે શરદઋતુમાં સૂર્યના આકરા તાપની અસરથી બચવા આપણા ખોરાકમાં દૂધ, સાકર, પૌંઆ, ખીર, એલચી વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- ગરમ મરી-મસાલા, તીખો-તળેલો ખોરાક, આથાવાળો તથા બજાર ખોરાકનો ત્યાગ કરવો.
- સ્વાદમાં ગળ્યા, કડવા અને સરળતાથી પચી જાય તેવા હળવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો.
- વર્ષાઋતુમાં જણાવ્યા મુજબની સાવચેતીઓ રાખવી.



આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિની વિશેષ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ

પંચકર્મ ચિકિત્સા

પંચકર્મ ચિકિત્સા પદ્ધતિ એ શરીરના શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા છે. શરીરના બગડેલા દોષોને ઔષધિયુક્ત દ્રવ્યોની મદદથી પ્રકુપીત દોષસ્થાનના નજીકના રસ્તેથી શરીરની બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. જેમાં મુખ્યત્વે વમન કર્મ, વિરેચનકર્મ, બસ્તિકર્મ, નસ્યકર્મ, રક્તમોક્ષણકર્મનો સમાવેશ થાય છે. આ પાંચેય કર્મોને દોષ, પ્રકૃતિ, ઋતુ તથા રોગ પ્રમાણે અલગ-અલગ અથવા એક સાથે નિષ્ણાત વૈદ્યની સંપૂર્ણ દેખરેખ નીચે કરવામાં આવે છે.

ફાયદા :

- (૧) શરીરના નાનામાં નાના કોષોને જીવંત તથા ચેતનવંતા બનાવે છે. તેથી શરીરના ઘસારાની પ્રક્રિયા ઘટે છે અને સશક્ત દીર્ઘાયુષ્ય મળે છે.
- (૨) હઠીલા, લાંબા સમયથી ન મટતા તથા ગંભીર રોગો પંચકર્મ દ્વારા ઝડપથી મટે છે.
- (૩) પંચકર્મ કર્યા પછી શરીર પર ઔષધોની અસર ઝડપથી તથા વિશેષ થાય છે.

પ્રકૃતિ પરીક્ષણ :

મનુષ્યના સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજમાં રહેલ જીન્સમાં ગર્ભધાન સમયે અનેક પરિબલોને કારણે જે-તે (વાત, પિત્ત, કફ) દોષોદ્રેકથી વિશિષ્ટ બંધારણ બને છે. જે જન્મથી મૃત્યુપર્યન્ત રહે છે. જેને પ્રકૃતિ કહે છે. જે વાત, પિત્ત અને કફ દોષની અધિકતા મુજબ અલગ-અલગ પ્રકારની હોય છે.

વિદ્યાર્થી મિત્રો આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો મૂળ સિદ્ધાંત ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત અને કફ) છે. જે સમ અવસ્થામાં રહેવાથી આપણે સ્વસ્થ રહીએ છીએ અને તેમાં વધ-ઘટ થતાં આપણને વિવિધ રોગો થાય છે. વળી આપણી પ્રકૃતિના નિર્માણ માટે પણ વાત, પિત્ત અને કફ દોષો જ કારણભૂત ગણેલા છે અને તેથી જ આપણે સ્વસ્થ રહેવા આપણી પ્રકૃતિ જાણવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જેનું સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન નિષ્ણાંત વૈદ્ય પાસેથી મેળવી તે મુજબના આહાર-વિહારનું આયોજન કરવાથી આપણે ચોક્કસથી ઋતુજન્ય સંભવિત રોગોથી બચી નિરોગી જીવન જીવી શકીએ છીએ.

આપણું રસોડું એજ આપણું ઔષધાલય

વિદ્યાર્થીમિત્રો અત્યાર સુધીમાં આપણે તંદુરસ્ત રહેવા દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, આહાર વગેરે બાબતે ઘણી જાણકારી મેળવી પણ તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે આપણા રસોડામાં અને આંગણામાં એવા ઘણા આયુર્વેદિક ઔષધો છે જેનો આપણે રોજબરોજ ઉપયોગ કરીએ છીએ પણ તેના ગુણ, ઉપયોગ વિશે જાણતા નથી. તો આવો આપણે આવા જ કેટલાક રસોડાના અને આંગણાના ઔષધો વિશે માહિતી મેળવીએ અને તેના ઉપયોગથી તંદુરસ્ત રહેવા પ્રયત્ન કરીએ.

રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – લસણ



લસણનો છોડ ૧-૨ ફૂટ ઊંચો થાય છે. મૂળના કંદને લસણ કહેવાય છે. કંદમાં આઠ-દસ કળીઓ હોય છે. એક કળીનું લસણ ગુણમાં ઉત્તમ હોય છે.

- (૧) લસણ વાનારોગો, હૃદરોગ, શરદી, શ્વાસ, જીર્ણજીવર તથા કમરના દુઃખાવા, વગેરેમાં ઉપયોગી છે.
- (૨) પેટના રોગો, વાયુના રોગો, આમવાત, સર્વાંગવાયુ, મોનો લકવો, રાંઝણ, શરીરનો લકવો વગેરે અનેક રોગોમાં લસણનો નિયમિત પ્રયોગ ઉપયોગી છે.

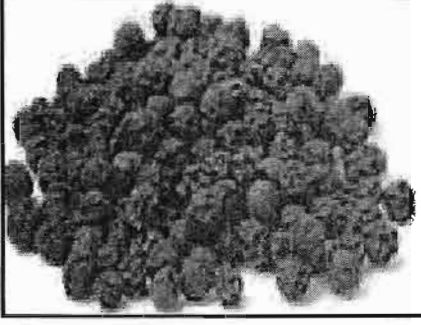
રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – ડુંગળી



ડુંગળીનો ક્ષુપ ૧ થી ૧૫ ફૂટ જેટલો ઊંચો થાય છે. પાંદડા બારીક નળી જેવા હોય છે. કાંદાની બે જાત હોય છે. (૧) ધોળા કાંદા, (૨) રાતા કાંદા. જેને ગરીબોની કસ્તુરી પણ કહેવામાં આવે છે.

- (૧) કાંદા રુચિકર, સ્નિગ્ધ, ધાતુવર્ધક, નિદ્રાકર, દીપક અને અતિ પૌષ્ટિક છે.
- (૨) લૂ લાગે ત્યારે ડુંગળી આખા શરીર ઉપર ચોપડવી તથા ડુંગળી અને કાચી કેરીનું કચુંબર કરી ખાવા માટે આપવાથી ઘણો ફાયદો જોવા મળે છે.
- (૩) વાયુના દર્દો, મંદાગ્નિ, હરસ, કમળો, ખાંસી વગેરેમાં પણ ઉપયોગી છે.

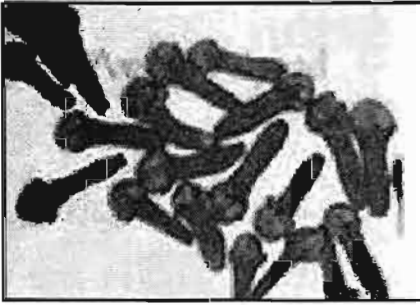
રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – મરી



મરીના વેલા થાય છે. તેના વેલા ઉપર ફળોના ગુચ્છ આવે છે. આ ફળને મરી કહે છે. જે બે પ્રકારના છે : (૧) ધોળા મરી, (૨) કાળા મરી. તેની વેલ ૪૦-૫૦ વર્ષ ટકે છે. કફ અને વાયુના રોગોમાં ખાસ વપરાય છે.

- (૧) શરદી / ઉધરસમાં તુલસી કે આદુના રસમાં મરીનું ચપટી ચૂર્ણ લેવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૨) હેડકી અને ઉધરસમાં મરીના ચૂર્ણને મધ અને સાકર સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) સાધારણ તાવમાં તુલસી, મરી અને સાકરને પાણી સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૪) ચક્કરની બીમારીમાં ઘી અને ખાંડમાં ચપટી મરીનું ચૂર્ણ ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.

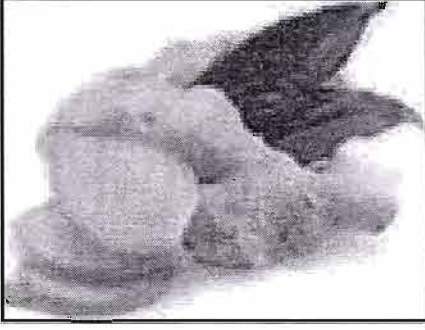
રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – લવિંગ



લવિંગના મોટા ઝાડ થાય છે. ૮-૯ વર્ષે તેમાં ફળ આવે છે. મસાલામાં સ્વાદ અને સુગંધી માટે વપરાય છે. તેમાંથી તેલ નીકળે છે. ભારતમાં અમુક જગ્યાએ જ જોવા મળે છે.

- (૧) શરદીમાં લવિંગ, મરી અને સૂંઠનો ઉકાળો પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૨) દાંતના દુઃખાવામાં લવિંગના તેલનું પૂમડું મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) પ્રવાસમાં આપણને ઉલટી જેવું થાય ત્યારે લવિંગ મોઢામાં રાખવાથી ફાયદો થાય છે.

રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – આદુ/સૂંઠ



૧ થી ૧૫ ફૂટનો છોડ થાય છે. એના મૂળને આદુ કહેવામાં આવે છે. તેને સૂકવીને સૂંઠ બનાવવામાં આવે છે. સૂંઠ એ આદુ કરતા સૌમ્ય છે. આદુનો રસ તીખો છે. રોજિંદા આહારમાં આદુ લેતા રહેવાથી મળશુદ્ધિ બરાબર થાય છે. તીખા દ્રવ્યો અને કંદમૂળમાં આદુ શ્રેષ્ઠ છે.

- (૧) શરદી-ખાંસીમાં તેનો રસ કાઢી મધ અને તુલસીનો રસ ઉમેરીને પીવાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.
- (૨) આમવાત, સંધિવાના દુઃખાવા, અજીર્ણ વગેરેમાં ગરમ પાણીમાં સૂંઠ અને એરંડીયું પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.
- (૩) ભોજન પહેલાં આદુની કટકી મીઠા સાથે લેવાથી ભૂખ સારી લાગે છે.

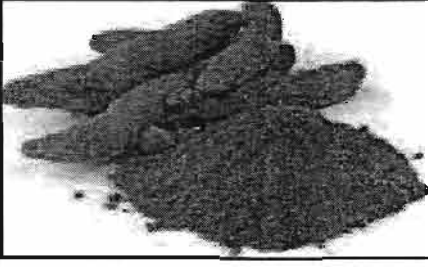
રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – મેથી



મેથીનો છોડ ૦.૫ થી ૧ ફૂટ ઊંચો થાય છે. તેના છોડમાં શિંગો આવે છે. જેમાં મેથી હોય છે. મેથીની ભાજી અને મેથીના દાણા બન્ને ઔષધિય ઉપયોગમાં આવે છે. મેથી સ્વાદમાં કડવી છે.

- (૧) મેથી શરીરનો દુઃખાવો, વાયુનો દુઃખાવો, બહુમુત્રતા, મેદોવૃદ્ધિ વગેરેમાં ખૂબ ઉપયોગી છે.
- (૨) રોજબરોજના દાળ શાકમાં મેથીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે.

રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – હળદર



હળદરનો છોડ થાય છે. જે ૪ થી ૫ ફૂટ ઊંચો હોય છે મૂળમાં હળદરનાં ગાંઠિયા થાય છે. હળદર રસમાં કડવી, તુરી અને થોડી તીખી હોય છે.

- (૧) ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર નાંખીને પીવાથી ગળામાં વધેલ કાકડા, સુકી ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.
- (૨) હળદર શેકીને રાત્રે સુતી વખતે ચાવીને ખાવાથી અથવા મોંઢામાં રાખવાથી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે.
- (૩) હળદરનો રસ અને આમળાનો રસ સમાન માત્રામાં લઈને પીવાથી ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થાય છે.
- (૪) વાગવાથી થયેલા સોજા ઉપર (મૂઢમાર ઉપર) હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે તથા વાગવાથી લોહી નીકળવા ઉપર ચોખ્ખી હળદર દબાવવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- (૫) હળદર લોહી તથા ત્વચાનો વર્ણ શુદ્ધ કરનારી હોવાથી સૌંદર્યવર્ધક ગણાય છે.

રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – હિંગ



હિંગનું ઝાડ ૫ થી ૮ ફૂટ ઊંચું થાય છે. પાંદડા ઘણા ભાગોમાં વિભક્ત હોય છે અને ૧-૨ ફૂટ લાંબા હોય છે. પાંદડાથી કંદ સુંધીમાં ચીરો મારીને જે રસ ઝરે ને સુકાય ત્યારે તેને હિંગ કહેવાય છે. સ્વાદમાં કડવી અને તીખી છે.

- (૧) અજીર્ણ, ગેસ, પેટનો દુઃખાવો, ઉધરસ અને કૃમિ જેવા રોગોમાં હિંગ ઉપયોગી છે.
- (૨) હિંગ, જીરૂ અને સૈંધવનું ચૂર્ણ મધ અથવા ઘીમાં નાંખીને આપવાથી પેટનો દુઃખાવો, ગેસ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.
- (૩) દાઢ દુઃખતી હોય તો તળેલી હિંગ દાઢમાં રાખવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૪) રોજિંદા ખોરાકમાં હિંગનું માપસરનું પ્રમાણ નિયમિત રાખવાથી પેટના અનેક રોગોથી બચી શકાય છે.

રસોડાનું અમૂલ્ય ઔષધ – અજમો



આશરે ૧ થી ૧૧ ફુટના વેલ જેવા છોડ થાય છે. રસમાં કડવો અને તીખો છે. તેના પાનના ભજિયાં બનાવીને પણ ખવાય છે. તેમાંથી સત્વ કાઢવામાં આવે છે. તેને અજમાના ફૂલ કહેવાય છે.

- (૧) રોજના ભોજનમાં નિયમિત અજમાનો ઉપયોગ ગેસ, અપચો, અરુચિ, કૃમિ વગેરેમાં ઉપયોગી છે.
- (૨) સળેખમ અને માથાના દુઃખાવામાં અજમાનું ચૂર્ણ કરી કપડાંની પોટલી બનાવી સુંઘવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) ગોળ અને અજમો ખાવાથી શીળસ (શરીરની ખંજવાળ)માં ફાયદો થાય છે.
- (૪) વધુ પડતો પેશાબ જવું પડતું હોય તો અજમો અને તલ એકત્ર કરી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – તુલસી

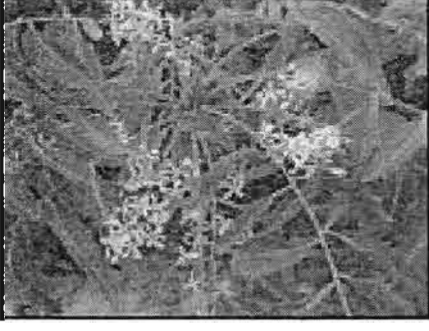


તુલસીનો છોડ થાય છે. તે ૨ થી ૩ ફૂટ ઊંચો થાય છે. તેની બે જાત છે : (૧) ધોળી (રામ) તુલસી (૨) કાળી (કૃષ્ણ) તુલસી.

આસપાસના વાતાવરણમાં રહેલ રોગ કરનાર જીવાણુઓનો નાશ કરી હવાને ચોખ્ખી કરે છે. જેથી વાતાવરણ શુદ્ધ રહે છે. તુલસીને પવિત્ર માનવામાં આવે છે.

- (૧) શરદી, ખાંસી, શ્વાસ અને કફના રોગોમાં તુલસીના રસને આદુના રસ અને મધ સાથે પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૨) નિયમિતપણે તુલસીનાં ૮-૧૦ પાન ચાવીને ખાવાથી શરીરનું તેજ, ઓજ, મેઘા તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. જે ઋતુજન્ય રોગોથી બચાવે છે.
- (૩) સામાન્ય તાવમાં તુલસીના પાન તથા મરી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

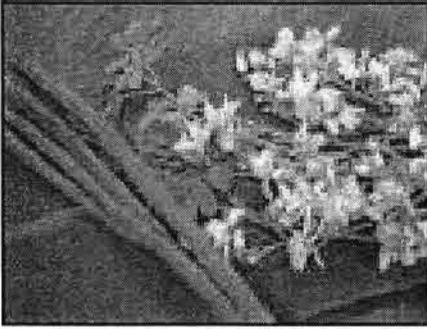
ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – લીમડો



લીમડો ઘટાદાર વૃક્ષ છે. જે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવા મળે છે. આના પાંદડા કડવા હોય છે અને ઘોળા રંગના નાના ફૂલ (મોર) આવે છે તથા નાનાફળ આવે છે. જેને લીંબોડી કહે છે.

- (૧) લીમડાના પાંદડાનો રસ પીવાથી, ચામડીના રોગો, ગડ-ગુમડા મટે છે. તેના પાનને ઉકાળી તૈયાર કરેલ પાણીથી સ્નાન કરવાથી ચામડીના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.
- (૨) લીમડાના પાનની ધૂણી કરવાથી જીવાણુ, મચ્છર વગેરેનો નાશ થાય છે ને હવા શુદ્ધ થાય છે.
- (૩) નિયમિત લીમડાનું દાતણ મોઢાના કેન્સરથી બચાવે છે.
- (૪) લીમડાના કૂણા પાન અથવા ફૂલને મરી અને ખાંડ સાથે ઉપયોગ કરવાથી ઋતુજન્ય અનેક રોગોથી બચી શકાય છે. (ખાસ કરી ચૈત્ર માસમાં)

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – સરગવો



સરગવાનું ઝાડ થાય છે. તે ઘણું ઊંચું હોય છે. એના પાંદડા ઝીણા હોય છે. તેમાં લાંબી સીંગો થાય છે. જેને નવ ધાર હોય છે. તથા ફૂલ સફેદ રંગના હોય છે.

- (૧) શરીરનો દુઃખાવો, સોજા, સાંધાના રોગો કે વાના રોગોમાં - તેની સીંગોનું શાક, જ્યુસ અથવા સુપનું સેવન ખુબ જ ફાયદાકારક છે.
- (૨) વાળના ખોડા ઉપર સરગવાના પાંદડાનો રસ ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) સરગવો, યકૃત, બરોળ તથા આંખ માટે પણ ખૂબ હિતકારી છે.
- (૪) સરગવાના પાન ખૂબ જ પૌષ્ટિક હોઈ આપણે આહારમાં તેની બનાવટો જેવીકે મુઠીયા, થેપલા વગેરેનો ખાસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

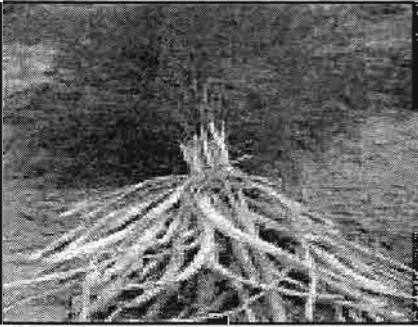
ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – સાટોડી



સાટોડીની વેલ જમીન પર પથરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવા મળે છે. તાંદડાની ભાજી જેવા તેના પાંદડા હોય છે. જેઘોળી, રાતી અને કાળી એમ ત્રણ જાતિની હોય છે. તેને નાના, ગુલાબી કે શ્વેત રંગના ફૂલ આવે છે. વર્ષાઋતુમાં તે ઠેરઠેર જોવા મળે છે.

- (૧) સોંજની પ્રધાનતાવાળા રોગો તથા કમળામાં-સાટોડીનો પ્રયોગ ઉત્તમ છે.
- (૨) મૂત્રના વિકારોમાં સાકર સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) પેટના રોગો, પાંડુ (લોહીની ઉણપ), જાડાપણું અને કફના રોગોમાં આનો કાઢો ઉત્તમ કામ કરે છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – શતાવરી



ભારતના ઘણા પ્રાંતોમાં જોવા મળે છે. તેનો વેલો કાંટાવાળો અને ઝડપથી ફેલાતો હોય છે. ૨ થી ૩ ફૂટ જેટલો જ વધે છે. તેના ફૂલ નાના, સફેદ અને સુગંધિત હોય છે. તેના મૂળ જમીનમાં ખૂબ જ ફેલાય છે. તેના મૂળનો ઉપયોગ ઔષધિ તરીકે થાય છે.

- (૧) શતાવરીના મૂળને દૂધમાં વાટીને પીવાથી ઘણી જાતના સ્ત્રીરોગોમાં તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓને ધાવણ વધારવામાં ખૂબ ઉપયોગી થાય છે.
- (૨) શરીરની શક્તિ વધારવા તથા શરીર પુષ્ટ કરવા અને ધાતુવૃદ્ધિ માટે શતાવરીના ચૂર્ણને દૂધ અને સાકર સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) અમ્લપિત્તમાં શતાવરીનાં મૂળના ચૂર્ણને ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – નગોડ



નગોડનું ઝાડ ૮ થી ૧૦ ફૂટ ઊંચું થાય છે અને ભારતમાં સર્વત્ર જોવા મળે છે. તેના થડ ઉપર રોમઆવરણ હોય છે. તેનાં પાંદડાં એકબાજુ ઘાટી લીલા રંગના અને બીજી બાજુ આછા વર્ણના હોય છે. ફળ નાના, ગોળ અને કાળા વર્ણના હોય છે.

- (૧) નગોડના પાનને દીવેલ સાથે ગરમ કરી લગાવવાથી સોજામાં તથા દુઃખાવામાં સારો ફાયદો થાય છે.
- (૨) વાના રોગો અથવા અંગ જકડાઈ જવામાં નગોડના પાનનો ઉકાળો પીવાથી ખૂબ જ લાભ થાય છે.
- (૩) સાંધાના રોગો તથા વાના રોગોમાં નગોડના પાનને પાણીમાં ઉકાળીને તેની વરાળનો સેક કરવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.

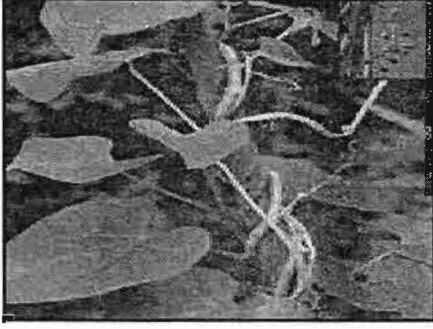
ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – ગરમાળો



ગરમાળાના મોટા ઝાડ થાય છે અને તેમાં પીળા રંગના સુંદર ફૂલો આવે છે તથા લાંબી શીંગો પણ આવે છે. જેમાં ચીકાસયુક્ત મજજા નીકળે છે. જેને ગરમાળાનો ગોળ કહે છે. જે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

- (૧) ગરમાળાની શીંગમાંથી નીકળેલ ગોળ બાળકોના કબજિયાતમાં સુખ વિરેચન તરીકે વપરાય છે.
- (૨) ગરમીમાં ગરમાળાના ફૂલોને પાણીમાં નાંખી નાહવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) પેટ, છાતી તથા આંતરડાની બળતરામાં ગરમાળો ઉપયોગી છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઓષધિ – ગળો



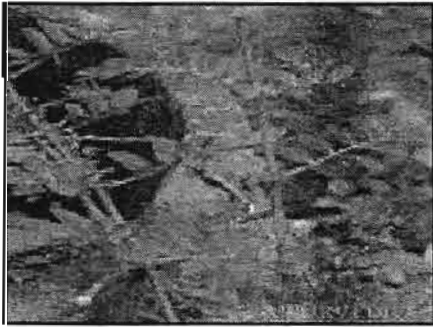
ગળોની વેલ થાય છે. તેનાં પાંદડા હૃદયાકાર હોય છે. અને તેના વેલાને ઊભો કાપતાં ચક્ર જેવું દેખાય છે. જેમાં લીમડા પર ચડાવેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. ગળોને આયુર્વેદમાં અમૃતા તરીકે વર્ણવેલી છે.

(૧) બધા પ્રકારના તાવમાં ગળોની છાલને સાકર સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) ડાયાબીટીસ, નબળાઈ, કમળો, ચામડીના રોગોમાં ગળોનો રસ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રાખવા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા તેનું નિત્ય સેવન ઉપયોગી છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઓષધિ – ગોખરૂ



ગોખરૂના છોડ નાના હોય છે. તેના પાંદડા તલનાં પાંદડા જેટલા નાના હોય છે. ગોખરૂ ગુજરાતમાં સર્વત્ર જોવા મળે છે. ગોખરૂ બે પ્રકારનાં હોય છે.

(૧) કાંટાવાળા (૨) કાંટા વગરના.

(૧) દૌર્બલ્ય અને પાંડુ રોગ (લોહીની ઉણપ)માં ગોખરૂનું ચૂર્ણ મધ અને સાકર સાથે પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) પથરીના રોગમાં, પેશાબની બળતરા અને પેશાબ ઓછો આવતો હોય તેને ગોખરૂનો ઉકાળો પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

(૩) ગઠીયા વા ના રોગોમાં ગોખરૂ અને સૂંઠના નિત્ય સેવનથી દુઃખાવા અને સોજામાં ફાયદો થાય છે.

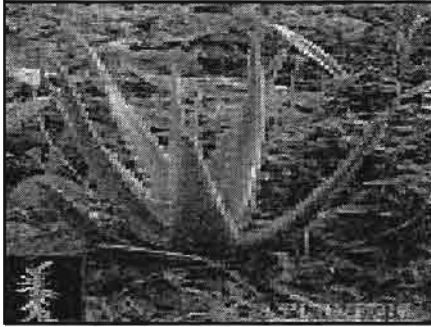
ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – બીલી



બીલીના ઝાડ મોટા થાય છે. એને ત્રિદલ પાન આવે છે. તે શિવપૂજાના કામમાં આવે છે. આમાં ગોળ કોઠા જેવા ફળ આવે છે. કાચા ફળનું શાક અથવા અથાણુ કરાય છે ને પાકા ફળને કાપીને ખવાય છે. તેની છાયા શીતળ અને આરોગ્યકારક છે.

- (૧) બીલીના કાચા ફળ મળને રોકવાનું કામ કરે છે. તેથી ઝાડા રોકવામાં ઉપયોગી છે. જ્યારે બીલીના પાકા ફળનો મુરબ્બો કે શરબત મરડામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ઉપરાંત બીલીના ફળ ભૂખ વધારવામાં પણ ઉપયોગી છે.
- (૨) કાનની બહેરાશમાં બીલાનું સિદ્ધ કરેલ તેલ કાનમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

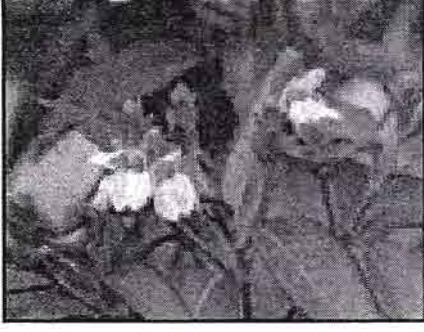
ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – કુંવારપાઠુ



કુંવારપાઠા જાડા અને રસદાર હોય છે. તે સ્વાદે ઘણા કડવા હોય છે. તેને ફક્ત હવા અને પાણી મળવાથી પણ વૃદ્ધિ થાય છે. તેના ડીંટામાંથી અંકુર ફૂટી નવા પાઠા બની તેની વૃદ્ધિ થાય છે.

- (૧) કુંવારપાઠુ એક દિવ્ય ઔષધિ છે અને તેનો ઘણા બધા રોગોમાં ઉપયોગ થાય છે. સ્ત્રીઓ માટે તો તે આશીર્વાદ સમાન છે.
- (૨) પિત્તદોષો, ખાંસી, પ્લીહાના રોગો, યકૃતના રોગો, તાવ, ગાંઠો, ચામડીના રોગો તથા પેટના રોગોમાં કુંવારનો રસ હળદર નાંખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) દાઝ્યા ઉપર કુંવારનો ગર્ભ લગાવવાથી તરત જ દાહશમન તથા ઝડપથી રૂઝ આવે છે અને ડાઘ પણ રહેવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.
- (૪) કુંવારપાઠાનો રસ શરીરમાં શક્તિ તથા સ્ફૂર્તિ વધારનાર છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – અરડૂસી



અરડૂસીનો છોડ થાય છે. જે આશરે ૪ થી ૫ ફૂટ ઊંચો થાય છે. એના પાંદડા લાંબા, અણીદાર અને જામફળ જેવા હોય છે. તે બે જાતની જોવા મળે છે (૧) ધોળી અરડૂસી અને (૨) કાળી અરડૂસી.

- (૧) શ્વાસ, ખાંસી, શરદી તથા કફના રોગોમાં અરડૂસીના પાંદડાનો રસ કાઢી મધ તથા હળદર સાથે પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૨) રક્તપિત (શરીરના કોઈપણ ભાગમાંથી લોહી નીકળતું હોય)માં અરડૂસીનાં પાંદડાનો રસ કાઢીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૩) બાળકોને થતા વારેવારે કફના રોગમાં અરડૂસીનો રસ, મધ અને તુલસીના રસ સાથે આપવાથી ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

ઘર આંગણાની અમૂલ્ય ઔષધિ – આમળાં



આમળાંનું ઝાડ ૮ થી ૧૨ ફૂટ ઊંચું થાય છે. જે ગુજરાતમાં ઘણે ઠેકાણે જોવા મળે છે. તેના પાંદડા ઝીણા હોય છે. જેમાં કારતક માસમાં ફળ આવે છે. આમળાંને જીવન પણ કહે છે.

- (૧) આમળામાં વિટામીન-સી તથા લોહતત્ત્વ ભરપૂર માત્રામાં મળે છે. જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં ખૂબ ઉપયોગી છે.
- (૨) તેના ઉપયોગથી શરીરમાં નવા કોષો બનવાની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે. જેથી તેના નિત્ય સેવનથી યુવાવસ્થા લાંબો સમય સુધી ટકે છે. અર્થાત ઘડપણ મોડું આવે છે.
- (૩) લીલા આમળાનો રસ અને લીલી હળદરનો રસ મીક્ષ કરી પીવાથી ડાયાબીટીસમાં ખૂબ જ ફાયદો જોવા મળે છે.
- (૪) આંખોની બળતરા, શરીરની બળતરા તથા તાવ જેવા અનેક રોગોમાં આમળાનું સેવન હિતકારી છે.

યોગને ઓળખીએ

આયુષ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો બીજો અક્ષર Y એટલે યોગ. યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિની જગતને આપેલ અણમોલ ભેટ છે અને તાજેતરમાં જ UN વિશ્વસંસ્થા દ્વારા ૨૧ જૂનને વિશ્વયોગ દિવસ તરીકે જાહેર કરેલ છે. તો મિત્રો આપણે યોગ એટલે શું ? તેના ફાયદા તથા વિવિધ આસનો વિશે ટૂંકમાં સમજીએ. તો તૈયાર છો ને યોગ દ્વારા સ્વસ્થ જીવન જીવવા.

યોગ :

મનનું શરીર સાથેનું જોડાણ એટલે યોગ. અર્થાત્ આપણું શરીર હોય ત્યાં આપણું મન રહેવું જોઈએ. દા.ત. તમો વર્ગમાં ભણવા જાવ છો ત્યારે શરીર વર્ગમાં હોય પણ મન બહાર રમતના મેદાનમાં ભટકતું હોય તો શિક્ષક જે શીખવે તે આપણને યાદ રહેતું નથી. બરાબરને ? આમ આપણી વૃત્તિઓ સ્થિર કરવી તેને યોગ કહે છે. જેમાં ધ્યાન, પ્રાણાયામ, આસનોનું ખૂબ જ મહત્વ છે.

તો વિદ્યાર્થી મિત્રો આવો આપણે કેટલાક ઉપયોગી અને નિયમિત રોજ કરી શકાય તેવા આસનો જોઈએ. જેને આપના યોગશિક્ષક પાસેથી શીખીને નિયમિત અભ્યાસ કરવાનું રાખીએ.

(૧) તાડાસન (૨) વજ્રાસન (૩) સર્વાંગાસન (૪) શલભાસન (૫) શવાસન (૬) પદ્માસન (૭) સિંહમુખાસન (૮) મત્સ્યાસન (૯) ધનુરાસન (૧૦) પશ્ચિમોતાનાસન (૧૧) શીર્ષાસન વગેરે.

ફાયદા :

- શરીર મજબૂત થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.
- શારીરિક તથા માનસિક ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે.
- શરીર સુંદર, સુંદર અને સહનશીલ બને છે.
- મન સ્થિર થાય છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે તથા યાદશક્તિ વધે છે.
- આપણો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે.



પ્રાણાયામ

મિત્રો પ્રાણાયામ શબ્દનો અર્થ થાય છે. પ્રાણ + આયામ. અર્થાત્ શ્વાસની સામાન્ય ગતિને નિયંત્રણની સાથે દીર્ઘ કરવી. વિદ્યાર્થી મિત્રો ઈશ્વરે આપણા શરીરમાં પ્રાણવાયુના સંચાર માટે ફેફસાં આપ્યા છે, પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે આપણે ફેફસાંનો સાચી રીતે ઉપયોગ કરતા નથી અને આથી રૂધિરમાં પ્રાણવાયુના ટકા ઘટે છે અને પરિણામે શારીરિક ક્રિયામાં ખામી, નિર્ણયશક્તિમાં ખામી, આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો થાય છે. આપણે જો માત્ર સાચી રીતે શ્વાસન કરવાની કળાને શીખી લઈએ તો પણ આપણે તંદુરસ્તી તરફનું પહેલું પગલું ભરી લીધેલું ગણાશે.

સાચી શ્વાસન પ્રક્રિયા :

- શ્વાસ લેતી વખતે પ્રથમ પેટ ફુલાવો અને શ્વાસ લેતા લેતા પછી છાતી ફુલાવો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ તેટલો ઉંડો શ્વાસ ભરો. તે જ રીતે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. જેમાં છાતીને સામાન્ય કરો અને પેટને અંદરની તરફ ખેંચી ફેફસાંને ખાલી કરો.
- શાસ્ત્રોમાં ૮ પ્રકારના પ્રાણાયામનું વર્ણન કર્યું છે. જેનો નિષ્ણાંત યોગ શિક્ષક પાસે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

ફાયદા :

- શારીરિક અને માનસિક આળસ દૂર થાય છે.
- લોહીમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધવાથી બધા અવયવો સારી રીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. શારીરિક ચપળતા તથા બુદ્ધિશક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- મગજમાં ઓક્સિજન પુરતા પ્રમાણમાં મળવાથી મન પ્રસન્ન અને કાર્યક્ષમ બને છે.
- ઉદરપટલ મજબૂત થાય છે.
- નિયમિત રીતે સાચી શ્વાસન ક્રિયા પ્રાણાયામ કરવા જેટલા જ ફાયદા કરે છે.



સૂર્યનમસ્કાર

વિદ્યાર્થી મિત્રો આપણે જાણીએ છીએ કે જગતની મુખ્ય ઉર્જાનો સ્રોત સૂર્ય છે અને આપણને મળતી ઉર્જા (શક્તિ) પણ એક યા બીજા સ્વરૂપે સૂર્ય પાસેથી જ મળે છે અને તેથી જ યોગના માધ્યમથી ઉક્ત ઉર્જાની વિશેષ પ્રાપ્તિ માટે સૂર્યનમસ્કાર કરવામાં આવે છે. જેમાં નીચે મુજબ વિવિધ ૧૨ અવસ્થાઓનો સમન્વય કરવામાં આવે છે. તો મિત્રો આવો આપણે પણ સૂર્યનમસ્કારને જાણીએ તથા તેનો ફાયદો લઈએ.

- (૧) સૂર્યની સામે ઉભા રહી નમસ્કારની સ્થિતિમાં બન્ને હાથોને છાતીની સામે રાખો. શરીર, માથું તથા ગરદન એક સીધી રેખામાં રાખો.
- (૨) શ્વાસ ભરતા-ભરતા, હાથને ધીમે-ધીમે ઊંચા કરી હાથ તથા શરીરને પાછળની બાજુ ખેંચો. (ઘૂંટણ તથા કોણી ન વળે તેમ) કમરથી પાછળ વળી શકાય તેટલા વળો. નજર હથેળી તરફ રાખો.
- (૩) હવે શ્વાસને બહાર કાઢતા ધીમે-ધીમે બન્ને હાથ નીચે લાવી કમરમાંથી શરીર વાળી માથું પગના ઢીંચણને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો.
- (૪) હવે નીચા વળીને હાથની હથેળીઓને જમીન પર ટેકવી રાખો. જમણા પગને ઢીંચણ તથા પંજો જમીનને અડે તે રીતે પાછળની તરફ લંબાવો તથા ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી છાતીને લાગેલો રાખો. નજર આકાશ તરફ રાખો.
- (૫) હવે ડાબા પગને જમણા પગની સાથે લઈ જાઓ. ઢીંચણ તથા કોણી સીધા રાખો તથા પગના તળિયાં જમીનને અડકેલા રાખો.
- (૬) હાથ અને પંજાની સ્થિતિ બદલ્યા વગર શરીરને જમીન તરફ લાવો. ઘૂંટણ, છાતી, નાક, જમીનને અડાડો. પણ પેટ જમીનને અડાડવાનું નથી.
- (૭) શ્વાસ અંદર ભરીને છાતીને ઉપર ઉઠાવતા આકાશ તરફ નજર રાખો, કમર જમીન પર ટેકવી રાખો અને હાથ-પગ સીધા રાખો.
- (૮) ક્રમ નં. ૫ મુજબની સ્થિતિમાં પાછા આવો.

(૯) ક્રમ નં. ૪ મુજબની સ્થિતિમાં પાછા આવો.

(૧૦) ક્રમ નં. ૩ મુજબની સ્થિતિમાં પાછા આવો.

(૧૧) ક્રમ નં. ૨ મુજબની સ્થિતિમાં પાછા આવો.

(૧૨) ક્રમ નં. ૧ મુજબની સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ફાયદા :

- સૂર્યનમસ્કાર સર્વાંગી વ્યાયામ છે. જે શરીરને પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રદાન કરનાર આસન છે. જે શરીર અને મન બન્નેને ફાયદાકારક છે.
- આસન તથા પ્રાણાયામ બન્નેના લાભ મળે છે.
- રૂધિરાભિસરણની ક્રિયા સુચારુ બનતા શરીરના તમામ અવયવોને રક્તનો પુરવઠો મળે છે તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
- પેટ, આંતરડા, આમાશય, અગ્નાશય, હૃદય, ફેફસાં સ્વસ્થ રહે છે.
- કરોડરજજી અને કમરને લચીલી રાખે છે.
- શરીરની માંસપેશીઓ સ્વસ્થ અને સુદૃઢ બને છે.

નિસર્ગોપચાર :

નિસર્ગોપચાર એ કુદરતી ચિકિત્સા કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા તરીકે જાણીતી સારવાર પદ્ધતિ છે. જેમાં શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા કુદરતી ઉપચારો કરવામાં આવે છે. જે બિલકુલ આડ-અસર રહિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આપણા રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજી નિસર્ગોપચારના ખાસ હિમાયતી હતા.

નિસર્ગોપચાર ચિકિત્સા પદ્ધતિ મુખ્યત્વે પ્રાકૃતિક ઘટનાઓ પર આધારિત છે અને તેનો મુખ્ય સિદ્ધાંત કુદરતની સ્વસ્થ કરવાની ક્ષમતા પર છે. આમાં મુખ્યત્વે જલ, માટી, સૂર્ય જેવી કુદરતી વસ્તુઓ દ્વારા ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તથા તંદુરસ્ત ભોજન અને તણાવરહિત જીવનશૈલી પર ખાસ ભાર મુકવામાં આવે છે.



યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિ

આયુષ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ત્રીજો અક્ષર U એટલે યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિ. યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિ મૂળ ગ્રીસમાં શોધાયેલ. જેના શોધક ગ્રીક ફીલોસોફર અને ફીઝીશીયન હીપોક્રીટસ હતા અને આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ આરબો દ્વારા ભારતમાં આવી.

યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિ મુખ્યત્વે ચાર પાયા પર આધારિત છે — (૧) દમ (સ્કત), (૨) બલગમ (કફ), (૩) સફરા (પીળું પિત્ત), (૪) સોડા (કાળું પિત્ત). યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિની દવાઓ મુખ્યત્વે વનસ્પતિ, ખનીજ તત્ત્વો અને પ્રાણિજ તત્ત્વોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પણ આડઅસર રહિત અને નિર્દોષ છે. હાલમાં આપણે ત્યાં યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિનું ચલણ ઓછું જોવા મળે છે.

સિદ્ધ ચિકિત્સા પદ્ધતિ

આયુષ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ચોથો અક્ષર S એટલે સિદ્ધ ચિકિત્સા પદ્ધતિ. આયુર્વેદ અને યુનાનિ ચિકિત્સા પદ્ધતિની જેમ જ આ પણ એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. જે વિશ્વમાં સૌથી પ્રાચીન ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે માનવામાં આવે છે.

ભગવાન શિવ અને પાર્વતી દ્વારા ૯ નાથ અને ૮૪ સિદ્ધો દ્વારા આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વિકસિત થયેલ છે. જે ભારતમાં તામિલનાડુમાં વધુ જોવા મળે છે. સિદ્ધ ચિકિત્સા પદ્ધતિના ઘણા બધા સિદ્ધાંતો આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિને મળતા આવે છે. સિદ્ધ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પણ આડઅસર રહિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. હાલમાં આપણે ત્યાં સિદ્ધ ચિકિત્સા પદ્ધતિનું ચલણ ઓછું જોવા મળે છે.



હોમિયોપેથી ચિકિત્સા પદ્ધતિ

આયુષ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો પાંચમો અક્ષર H એટલે હોમિયોપેથી ચિકિત્સા પદ્ધતિ. તો મિત્રો આવો આપણે પણ હોમિયોપેથિક પદ્ધતિની સારવાર એટલે શું? તેના ફાયદાઓ, તેની દવાઓ શેમાંથી બને છે તથા કઈ રીતે આ દવાઓ લઈ શકાય તે વિશે ટૂંકમાં પરિચય મેળવીએ.

હોમિયો એટલે કે સમાન અને પેથોસ એટલે રોગ. એટલે આ એક એવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે જેમાં જે પ્રકારનો રોગ હોય અથવા તકલીફ હોય તે પ્રકારની તેની સમાંતર દવા આપવામાં આવે છે. આ સિદ્ધાંત કુદરતના નિયમ મુજબ કામ કરે છે. આપ સર્વેએ સાંભળ્યું હશે ‘ઝેરનું મારણ ઝેર.’

મિત્રો આ પદ્ધતિ એક જર્મન ડૉક્ટર સેમ્યુઅલ કિશ્ચયન હનીમેન દ્વારા ૧૮૧૦માં શોધવામાં આવેલ. મિત્રો તમોને જાણીને નવાઈ લાગશે કે આ પદ્ધતિના શોધક એલોપેથિક ડૉક્ટર હતા. પરંતુ તેઓને હોમિયોપેથિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તદ્દન નિર્દોષ, બિનહાનિકારક, કોઈપણ આડઅસર વગરની અને નાના બાળકોથી લઈને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ પણ સરળતાથી લઈ શકે તેવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ લાગતા તેઓએ આ પદ્ધતિ દુનિયા સમક્ષ મૂકી હોમિયોપેથી પદ્ધતિએ કુદરતી તથા વૈજ્ઞાનિક ચોક્કસ સિદ્ધાંત ઉપર કામ કરતી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે.

હોમિયોપેથીક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં રોગના નિદાન માટે દર્દીની ઝીણવટભરી માહિતી મેળવવામાં આવે છે. જેમકે રોગમાં વધારો, ઘટાડો, કુદરતી પરિબળો, દરદીની વ્યક્તિગત માહિતી, સ્વભાવ, પ્રકૃતિ, આદતો, તેની કૌટુંબિક માહિતી, રોજિંદું જીવન, માનસિક તાણ-તનાવ, જીવન જીવવાની શૈલી, આહાર, ડર, સ્વપ્નો, હાલની રોગની પરિસ્થિતિ વગેરે. આ પદ્ધતિની સારવારમાં દર્દીનો પૂરો સહકાર મળે તે રોગના નિદાન માટે ખૂબ જ જરૂરી છે અને તેથી જ હોમિયોપેથી ડૉક્ટર તમને નાના-નાના ઘણા બધા સવાલો દ્વારા સચોટ નિદાન ઉપર પહોંચે છે.

વિદ્યાર્થી મિત્રો તમને થશે આ હોમિયોપેથીક દવાઓ તો સાબુદાણા જેવી ગોળ અને એકસરખી ઝીણી-ઝીણી ગોળીઓ હોય છે. તો ચાલો આપણે હોમિયોપેથી દવાઓ કેવી રીતે બને છે તથા કેવી રીતે કામ કરે છે તે જાણીએ.

હોમિયોપેથી દવાઓ વનસ્પતિ દ્રવ્યો, પ્રાણીજ પદાર્થો તથા ખનીજ તત્ત્વો વગેરેમાંથી બને છે. આ પદ્ધતિમાં ઉપરોક્ત દ્રવ્યોને ખૂબ જ સૂક્ષ્મ માત્રામાં રૂપાંરિત કરી તેમાં છુપાયેલ શક્તિનો સારવારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તેથી જ હોમિયોપેથી દવાની માત્રા ખૂબ જ ઓછી હોય છે. હવે આ રીતે તૈયાર કરેલ પ્રવાહી દવાને લેકટોઝ શર્કરામાંથી બનાવેલ સફેદ ગોળીઓમાં ભેળવીને આપવામાં આવે છે. તેથી આ દવાઓ દેખાવે એક સરખી લાગે પણ ગોળીઓમાં ભેળવવામાં આવતો અર્ક (પ્રવાહી દવા) રોગ પ્રમાણે અલગ-અલગ હોય છે. તો મિત્રો હવે સમજ્યાને કે કેમ હોમિયોપેથી દવા મીઠી અને એક સરખી જ દેખાય છે. બરાબરને.

બાળકો આ દવાઓ લેવામાં થોડી કાળજી રાખવી પણ જરૂરી છે. જેવી કે દવાઓ લેતા પહેલાં અને પછી ૧૫ મિનિટ સુધી પાણી-ચા-કોફી કંઈપણ લેવાતું હોતું નથી. આ દવાઓ જીભ નીચે રાખી ચુસવાની હોય છે. જે આસાનીથી ઓગળી જાય છે. આ દવાઓને સુગંધીદાર પદાર્થથી દૂર રાખવી જોઈએ. જેથી દવાની તીવ્રતામાં કંઈ ફેર પડે નહીં. આ દવાઓ સાથે શક્ય હોય તો ડુંગળી, લસણ, કોફી, સુગંધીદાર પદાર્થો લેવા નહીં.

હોમિયોપેથિક પદ્ધતિ એ એક વૈજ્ઞાનિક રીતે સચોટ સાબિત થયેલ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આ દવાઓ પ્રમાણમાં સહેલાઈથી તથા ખૂબ જ નજીવી કિંમતે મળતી હોઈ લોકો સુધી આ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો વ્યાપ ખૂબ જ પ્રમાણમાં થયેલ છે.



વ્યસન

વિદ્યાર્થીમિત્રો વ્યસન અને તેના કારણે બગડતું આરોગ્ય એ આજની સળગતી સમસ્યા છે. જેની શરૂઆત આપણી આજની ઉંમરે જ થવાની વિશેષ સંભાવનાઓ છે. કેટલાક લોકો દેખાદેખીથી હાનિકારક પદાર્થોનું સેવન ચાલુ કરે છે અને તેની ટેવ છેવટે વ્યસનમાં પરિણમે છે. જેમાં કેટલાંકને દારૂ પીવાનું વ્યસન હોય છે તો કેટલાક પાન, ગુટખા, બીડી, સિગરેટ સ્વરૂપે તમાકુના સેવનનું વ્યસન કરે છે તો કોઈ અફીણ, ગાંજો, ડ્રગ્સ જેવા પદાર્થોનું વ્યસન કરે છે. જે તમામ પદાર્થો શરીરને એક યા બીજી રીતે નુકશાન પહોંચાડે છે અને શરીર માટે હાનિકારક છે.

તમાકુ :

તમાકુમાં નિકોટીન નામનું ઝેરી અને ઉત્તેજક દ્રવ્ય રહેલું હોય છે. તમાકુનું સેવન કરવાથી તેમાં રહેલ નિકોટીનથી આપણા ચેતાતંતુઓ ઉત્તેજિત થાય છે. પણ તેની અસર નાબુદ થતા ચેતાતંતુઓ ઢીલા પડે છે. આવું વારંવાર થવાથી છેવટે ચેતાતંતુઓ નબળા પડે છે અને અનેક બીમારીઓને આમંત્રણ આપે છે. જે લાંબાગાળે કેન્સર પણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને તેથી જ સરકારે ગુટખાના વેચાણ પર પ્રતિબંધ મૂક્યો છે. જેનો ભંગ કરનારને દંડ પણ થઈ શકે છે. તેવી જ રીતે બીડી / સિગરેટના ધુમાડામાં પણ અસંખ્ય ઝેરી તત્વો હોય છે. જે શરીરમાં ગળું, શ્વાસનળી, ફેફસાં, હૃદય જેવા મહત્વના અંગોને નુકશાન કરે છે. ધૂમ્રપાનથી હૃદયરોગ થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. ઉપરાંત ધૂમ્રપાન તે વ્યક્તિને તો નુકશાન કરે જ છે પણ તેના ધુમાડાના સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિને પણ નુકશાન કરે છે અને તેથી જ સરકારે જાહેરમાં ધૂમ્રપાનની મનાઈ ફરમાવેલ છે અને જાહેર સ્થળોએ બીડી / સિગરેટ પીનાર વ્યક્તિને દંડની પણ જોગવાઈ કરેલ છે.

દારૂ :

આપણા ગુજરાતમાં તો દારૂબંધી છે જ છતાં પણ ઘણી જગ્યાએ દારૂ તથા તેને મળતી વસ્તુઓ લઢો, લીકર વગેરેનો લોકો ઉપયોગ કરતા હોય તેવા સમાચાર

જાણવા મળે છે. દારૂના સેવનથી લાળરસ અને જઠરરસનો સ્ત્રાવ અનિયમિત પ્રમાણમાં થાય છે અને પાચનતંત્ર નબળું પડે છે. પાચનતંત્રમાં ચાંદા પડે, ઉલટી-ઉબકાં થાય અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે. જેથી યકૃતના રોગો, કમળો, પેટમાં પાણી ભરાવવું વગેરે ઘાતક રોગો થાય છે. ઉપરાંત દારૂના સેવનથી ચેતાતંતુઓ પણ નબળા પડે છે. જે મગજની નિર્ણયશક્તિ તથા શરીરના સંતુલન પર વિપરિત અસર કરી અનેક રોગોનો ભોગ બનાવે છે.

આમ ઉપરોક્ત વ્યસનો આપણને તન, મન અને ધનથી ખલાસ કરી નાખે છે. જેની અસર આપણા સમાજ અને આપણા દેશ પર પડે છે તો વિદ્યાર્થી મિત્રો આવો આપણે સંકલ્પ કરીએ કે બીડી, સીગરેટ, તમાકુ, ગુટખા, દારૂ વગેરે વ્યસનો કરીશું નહીં તથા અન્ય લોકોને પણ વ્યસન કરતાં અટકાવીશું. બરોબરને.

**કોઈ ખાય તો કોઈ પીએ, વ્યસન તમાકુ ખાસ,
તન-મન-ધનને હરે, કરે સર્વ નો સત્યાનાશ.**



આટલું અવશ્ય કરીએ.	આટલું કદાપિ ન કરીએ.
૧. સવારે વહેલા (બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં) ઉઠવાની ટેવ પાડો.	રાત્રે મોડા ઊંઘવું અને દિવસે મોડા ઊંઘવું.
૨. ઉઠીને તરત જ આખી રાત તાંબાના પાત્રમાં રાખેલ ૧ થી ૨ ગ્લાસ પાણી પીવાની ટેવ પાડો.	તમાકું, પાન, બીડી, ગુટખા, દારૂ વગેરે તથા નકારાત્મક વિચારોનું વ્યસન.
૩. સવારે તલના તેલ કે સરસિયાના તેલથી આખા શરીરે માલીસની ટેવ પાડો. નિયમિત ચાલવું, કસરત કરવી, તથા ઊંડા-શ્વાસ લેવા.	બેઠાડું જીવન, એદીપણું, હતાશા, કસરતનો અભાવ
૪. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ શાંત ચિત્તે પ્રાર્થના કરો. પોતાનું તથા બીજાનું સારું ઈચ્છો.	આયોજન વગરનું તથા વધુ પડતા કામનું ભારણ.
૫. સદાચાર(સારા આચાર/વિચાર)નું પાલન કરી હસતા રહો તથા હસાવતા રહો.	વધુ પડતી પોતાની તથા લોકોની ચિંતા, ઈર્ષા, લોભ, કામ, ક્રોધ વગેરે ભાવો.
૬. દિવસ દરમ્યાન શરીરને અનુકૂળ આવે તેટલું પાણી પીઓ. પાણી હંમેશા ખુબ હુંડું (ફીઝનું) કે ખુબ ગરમ ન હોય તેનું ધ્યાન રાખો.	ઠંડા પીણાં, આઈસ્ક્રીમ વગેરેનો વધુ પડતો ઉપયોગ.
૭. ગરમ / તાજા, પૌષ્ટિક-સુપાચ્ય, આહાર, કઠોળ, શાકભાજી તથા ઋતુ પ્રમાણેના ફળોનો ભોજન કે નાસ્તામાં આગ્રહ રાખો.	વધુ પડતા ઘી, તેલ ખાંડવાળા પદાર્થો કે ફાસ્ટ ફુડનો વધુ પડતો ઉપયોગ
૮. રસોઈમાં અજમો, હળદર, આદુ, મેથી, મરી, તજ, હિંગ વગેરેનો નિયમિત ઉપયોગ કરો.	મીઠું, મરચું તથા ગરમ મસાલાનો વધુ પડતો ઉપયોગ
૯. દર ૧૫/૨૦ દિવસે ૧ વાર ત્રિફળાથી જરૂર લાગે તો પેટ સાફ રાખો.	વધુ વજનવાળાઓએ બપોરે ઊંઘવાની ટેવ
૧૦. અનિદ્રાના દર્દીએ રાત્રે સૂતી વખતે ઈશ્વર સ્મરણ તથા થોડા વાંચનની ટેવ પાડવી.	નિરાશાવાદ કે નકારાત્મક અભિગમ તથા આળસ

કહેવતમાં આયુર્વેદ

- રાત્રે વહેલા જે સૂએ, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.
- પરેજી ન પાળે રોગી તો ઔષધ કરે શું કામ ?
પરેજી જો પાળે રોગી તો ઔષધનું શું છે કામ ?
- ઓકી દાતણ જે કરે, નરણા હરડે ખાય,
દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘેર વેધ ન જાય.
- ખાંડ, મીઠું અને સોડા ત્રણ સફેદ ઝેર કહેવાય,
નિત ખાવામાં એ વિવેક બુદ્ધિ થી જ લેવાય.
- ભૂસા ભજીયાનો નાતો તોડો, મોસમી ફળોથી નાતો જોડો,
ફાસ્ટ ફુડથી નાતો તોડો, કુદરતી આહારથી નાતો જોડો.
- ઉનાળે કેરી અને આમળા ભલા, શિયાળે સૂંઠને તેલ,
ચોમાસે અજમો અને લસણ ભલા, ત્રિફલા બારે માસ.
- ભોજન મધ્યે પાણી, ભોજન બાદ છાસ,
રહે નીરોગી શરીર, ને રોગ ન આવે પાસ.
- મધ, આદુ રસ મેળવી, જે ચાટે તે પરમ ચતુર,
શ્વાસ શરદીની વેદના, ચોકકસ થાશે દૂર
- સાચું સુખ સંસારનું, દેહ નિરોગી હોય,
કરોડપતિ શુ કામનો, જો નિતનો રોગી હોય.
- સ્વસ્થ અને સુંદર દાંત નિરોગીની નિશાની છે,
- આંખ છે રતન તેનું કરીએ જતન.
- આંગણે આંગણે ઔષધ વન, સ્વસ્થ રહે તન અને મન.
- આંગણે આંગણે ઔષધ બાગ, મોંઘી દવાનો કરીએ ત્યાગ.